Bilingual Short Essay Series — No. 1

We Don't Know

Jaouad Yakhlef

Wij Weten Niet

Introduction

This essay forms part of a ***Bilingual Scientific Essay Series*** that I launched to address a recurring gap. Certain subjects related to health, biology, and science demand more space than a brief reflection, yet do not warrant the length or structure of a book or e-book. At the same time, they exceed the scope of a column or a short opinion piece. This series was therefore conceived as a middle format, concise yet substantial, focused yet sufficiently expansive to do justice to complex ideas.

Each essay in this series aims to explore a single topic with clarity and restraint, allowing room for explanation, context, and nuance without unnecessary verbosity. The **bilingual** format is **intentional**, as it seeks to reach a broader readership and to lower linguistic barriers to knowledge. The content is written for Muslims and non-Muslims alike, and for readers of different ages and educational backgrounds, without assuming prior expertise.

Throughout this series, I strive to ground claims in verifiable facts, supported where appropriate by references, footnotes, or endnotes. Equal attention is given to accuracy and accessibility. Technical terms are explained, language is kept as clear as possible, and complexity is introduced only when it serves understanding rather than obscurity. The objective is not to impress, but to inform, clarify, and invite thoughtful engagement.

It is my hope that this format allows readers to benefit from focused discussions that are rigorous yet readable, and that these essays contribute, even modestly, to a more informed and reflective conversation around science, health, and the human condition.

Wednesday 24 December 2025 — 3 *Rajab*[1] 1447H[2]

Jaouad Yakhlef

[1] *Rajab*: The seventh month of the Islamic lunar calendar. In Islām, four months are considered sacred (*al-Ashhur al-Ḥurum*). These are:

- *Muḥarram* – The first month of the Islamic lunar calendar.
- *Rajab* – The seventh month.
- *Dhūl Qiʿdah* – The eleventh month.
- *Dhūl Ḥijjah* – The twelfth month.

[2] The "'H'" (in Arabic: 'هـ') is an abbreviation for هِجْرَة (*Hijrah*/Emigration). It refers to the year in which the Prophet ﷺ emigrated to Medina (tr. *al-Madīnah an-Nabawīyah*). As Muslims, we adhere to our own calendar whenever possible, known in Arabic as التَّقْوِيمُ الْهِجْرِيُّ (transliterated as *at-Taqwīm al-Hijrī*).

Inleiding

Dit essay maakt deel uit van een ***Bilingual Scientific Essay Series*** die ik heb opgezet om een terugkerende leegte te adresseren. Bepaalde onderwerpen op het gebied van gezondheid, biologie en wetenschap vereisen meer ruimte dan een korte reflectie, maar rechtvaardigen niet de lengte of structuur van een boek of e-book. Tegelijkertijd overstijgen zij de reikwijdte van een column of een kort opiniestuk. Deze reeks is daarom opgezet als een tussenvorm: beknopt maar inhoudelijk, gefocust maar voldoende uitgewerkt om recht te doen aan complexe ideeën.

Elk essay in deze reeks heeft tot doel één onderwerp met helderheid en terughoudendheid te verkennen, waarbij ruimte wordt geboden voor uitleg, context en nuance, zonder overbodige uitvoerigheid. Het **tweetalige** karakter is een **bewuste** keuze, bedoeld om een breder lezerspubliek te bereiken en taalkundige drempels tot kennis te verlagen. De inhoud is geschreven voor zowel moslims als niet-moslims, en voor lezers van uiteenlopende leeftijden en opleidingsniveaus, zonder voorkennis te veronderstellen.

Doorheen deze reeks streef ik ernaar beweringen te onderbouwen met verifieerbare feiten, waar nodig ondersteund door verwijzingen, voetnoten of eindnoten. Nauwkeurigheid en toegankelijkheid krijgen gelijke aandacht. Technische termen worden toegelicht, de taal wordt zo helder mogelijk gehouden, en complexiteit wordt alleen geïntroduceerd wanneer zij het begrip dient en niet de ondoorzichtigheid. Het doel is niet om te imponeren, maar om te informeren, te verduidelijken en tot bedachtzame betrokkenheid uit te nodigen.

Het is mijn hoop dat dit format lezers in staat stelt te profiteren van gerichte besprekingen die zowel grondig als leesbaar zijn, en dat deze essays, al is het bescheiden, bijdragen aan een meer geïnformeerd en reflectief gesprek over wetenschap, gezondheid en de menselijke conditie.

Jaouad Yakhlef

Woensdag 24 december 2025 — 3 *Rajab*[1] 1447H[2]

---

[1] *Rajab*: De zevende maand van de islamitische maankalender. In de islām worden vier maanden als heilig beschouwd (*al-Ashhur al-Ḥurum*). Dit zijn:

- *Muḥarram*: De eerste maand van de islamitische maankalender.
- *Rajab*: De zevende maand.
- *Dhūl Qiʿdah*: De elfde maand.
- *Dhūl Ḥijjah*: De twaalfde maand.

[2] De ʿHʾ (in het Arabisch ʿهـʾ) is een afkorting voor هِجْرَة (*Hijrah*/Emigratie). Het is een verwijzing naar het jaar dat de profeet ﷺ emigreerde naar Medina (tr. *al-Madīnah an-Nabawīyah*). Als moslims hanteren we onze eigen jaarkalender waar mogelijk; in het Arabisch bekend als التَّقْوِيمُ الْهِجْرِيُّ (getranscribeerd als *at-Taqwīm al-Hijrī*).

Several months ago, I wrote that perhaps we should be a little more humble when speaking about the so-called science of the human body, or more accurately, the divine design of the body. Whichever formulation one prefers, the conclusion remains the same. When it comes to the body, and particularly to food, we know far less than we like to admit.

Yes, we know the body has organs. That much is obvious. But how do we claim to understand, at a micro level, how these systems function without altering them in the very act of observation? The same problem applies to food. We say food is nutritious because, empirically, eating good food makes us feel better, and oftentimes people even recover from illness. That is observation. But then we leap far beyond that.

We introduce conceptual artifacts, proteins, carbohydrates, vitamins, and so on, and proceed to assign them percentages, daily recommended values, and precise numerical hierarchies. We even claim that foods contain hundreds of elements. Yet if many of these components cannot be definitively isolated or proven in their natural state, on what basis are they being counted? At that point, the reasoning becomes questionable, if not incoherent.

What is striking is that after reading numerous classical works on health, the body, and nutrition, one finds no mention of proteins, carbohydrates, or daily value percentages. Not once. And yet humanity survived, and in many cases thrived, for tens or even hundreds of thousands of years without these conceptual frameworks. The approach was simple, but it was logical.

Only in the last century or so have we felt compelled to render everything "scientific," or at least to present it as such. Our modern relationship with the body and with food increasingly resembles that of cults and sects. First, a belief system is constructed, a dogma is defined. Then, evidence is selectively

gathered to support it. Observation no longer leads the process; it follows it.

Proper inquiry should work the other way around. One observes first. Only then does one develop hypotheses, cautiously and under controlled conditions. **With the body and with food, however, this is nearly impossible.** The system is too complex, too sensitive. Extract a single component from a fruit, for example, and it is no longer the same substance it was when it existed within the whole.

In the end, the uncomfortable truth remains.

We simply do not know!

Enkele maanden geleden schreef ik dat we misschien wat nederiger zouden moeten zijn wanneer we spreken over de zogenoemde wetenschap van het menselijk lichaam, of beter gezegd, over het goddelijke ontwerp van het lichaam. Welke formulering men ook verkiest, de conclusie blijft dezelfde. Als het gaat om het lichaam, en zeker als het gaat om voeding, weten we veel minder dan we graag toegeven.

Ja, we weten dat het lichaam organen heeft. Dat staat buiten kijf. Maar hoe kunnen we beweren dat we op microniveau begrijpen hoe deze systemen functioneren, zonder ze te veranderen op het moment dat we ze waarnemen? Datzelfde probleem geldt voor voeding. We zeggen dat voedsel voedzaam is omdat we empirisch vaststellen dat goede voeding ons beter doet voelen, en vaak zelfs bijdraagt aan herstel van ziekte. Dat is observatie. Maar daarna maken we een sprong die veel verder gaat.

We introduceren conceptuele constructies zoals eiwitten, koolhydraten, vitaminen, enzovoort, en beginnen deze toe te wijzen aan percentages, dagelijkse aanbevolen hoeveelheden en nauwkeurige numerieke verhoudingen. We beweren zelfs dat voedingsmiddelen honderden elementen bevatten. Maar als veel van deze componenten niet eens definitief kunnen worden geïsoleerd of bewezen in hun natuurlijke staat, op welke basis worden ze dan geteld? Op dat punt wordt de hele redenering twijfelachtig, zo niet incoherent.

Wat opvalt, is dat men na het lezen van talloze klassieke werken over gezondheid, het lichaam en voeding nergens iets aantreft over eiwitten, koolhydraten of dagelijkse referentiewaarden. Geen enkele keer. En toch heeft de mensheid tienduizenden, zo niet honderdduizenden jaren overleefd, en in veel gevallen zelfs gefloreerd, zonder deze conceptuele kaders. De benadering was eenvoudig, maar logisch.

Pas in de afgelopen eeuw of anderhalve eeuw zijn we alles "wetenschappelijk" gaan maken, of beter gezegd, zijn we het zo gaan presenteren. Onze moderne omgang met het lichaam en met voeding begint steeds meer te lijken op die van culten en sektes. Eerst wordt een geloofssysteem ontworpen, een dogma vastgesteld. Vervolgens gaat men op zoek naar zogenaamd bewijs om dat systeem te ondersteunen. Observatie leidt het proces niet langer, maar volgt het.

Een degelijke onderzoeksbenadering zou precies andersom moeten werken. Eerst observeer je. Pas daarna ontwikkel je hypothesen, voorzichtig en onder gecontroleerde omstandigheden. **Bij het lichaam en bij voeding is dat echter vrijwel onmogelijk**. Het systeem is te complex, te gevoelig. Haal je bijvoorbeeld één component uit een vrucht, dan is het niet langer dezelfde substantie als toen die component deel uitmaakte van het geheel.

Uiteindelijk blijft één ongemakkelijke waarheid overeind.

We weten het simpelweg niet!